चिंता स्तर और समस्या-समाधान क्षमता के बीच सम्बन्ध का अध्ययन

मनोविज्ञान विषय में पीएचडी डिग्री के लिए प्रस्तावित सारांश

सामाजिक विज्ञान संकाय

शोधार्थी

पूजा कुमारी

PCW क्रमांक- Psy-11/21

PAT-2022

विश्वविद्यालय मनोविज्ञान विभाग, उत्तरी परिसर, भू० ना० मंडल विश्वविद्यालय, मधेपुरा (बिहार) पिन-852128

2025

परिचय-

आधुनिक समय में चिंता (Anxiety) एक अत्यंत सामान्य तथा तेजी से बढ़ता हुआ मनोवैज्ञानिक अनुभव है, जो मानव जीवन के लगभग सभी क्षेत्रों—शिक्षा, व्यवसाय, पारिवारिक जीवन, सामाजिक संबंध एवं व्यक्तिगत विकास—को प्रभावित करता है। चिंता को आमतौर पर एक ऐसी भावनात्मक अवस्था माना गया है जिसमें व्यक्ति किसी संभावित खतरे, असफलता या अनिश्चितता के कारण तनाव, भय, घबराहट, बेचैनी तथा असुरक्षा का अनुभव करता है। यह मानसिक अवस्था व्यक्ति की सोचने, समझने और निर्णय लेने की क्षमता पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है।

चिंता का स्वरूप केवल एक भावनात्मक प्रतिक्रिया तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संज्ञानात्मक (cognitive), शारीरिक (physiological) और व्यवहारिक (behavioral) प्रतिक्रियाओं का सम्मिश्रण है। चिंता के दौरान मन बहुधा नकारात्मक संभावनाओं की ओर आकर्षित होता है, शरीर में हृदयगति बढ़ना, पसीना आना, हाथ काँपना जैसी प्रतिक्रियाएँ उभरती हैं, और व्यक्ति अनावश्यक तनाव में घिर जाता है। मनोवैज्ञानिकों ने चिंता को दो स्तरों पर समझाया है—अल्पकालिक चिंता, जो किसी विशेष परिस्थिति में उत्पन्न होती है; और दीर्घकालिक चिंता, जो व्यक्ति के व्यक्तित्व का स्थायी हिस्सा बन सकती है। चिंता के ये दोनों रूप व्यक्ति के व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं में गहरा हस्तक्षेप कर सकते हैं।

दूसरी ओर समस्या-समाधान क्षमता (Problem-Solving Ability) मानव संज्ञानात्मक विकास का एक मूलभूत अंग है। यह क्षमता दर्शाती है कि व्यक्ति किसी चुनौती या समस्या का सामना कैसे करता है, वह समस्या का विश्लेषण किस प्रकार करता है, समाधान के विकल्प किस प्रकार विकसित करता है और अंत में सर्वोत्तम समाधान तक पहुँचने के लिए किन रणनीतियों का उपयोग करता है। समस्या-समाधान केवल एक कौशल नहीं बल्कि एक बहु-चरणीय प्रक्रिया है, जिसमें समस्या की पहचान, प्रासंगिक जानकारी का संग्रह, तर्कपूर्ण विश्लेषण, निर्णय-निर्माण, और समाधान का मूल्यांकन शामिल है।

समस्या-समाधान क्षमता का महत्व केवल शैक्षिक क्षेत्र तक सीमित नहीं है। जीवन के हर क्षेत्र में—अध्ययन, करियर चयन, सामाजिक संपर्क, पारिवारिक निर्णय, संघर्ष प्रबंधन, भविष्य-योजना—हर जगह यह क्षमता व्यक्ति के सफलता-स्तर और अनुकूलनशीलता का निर्धारण करती है। जिन व्यक्तियों की समस्या-समाधान क्षमता उच्च होती है, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों में अधिक लचीले, रचनात्मक, आत्मविश्वासी और समाधान-उन्मुख व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। इसके विपरीत, जिन व्यक्तियों की समस्या-समाधान क्षमता कम होती है, वे तनाव और कठिन परिस्थितियों में भ्रमित, आवेगशील, भयभीत या टालमटोल करने वाले व्यवहार प्रदर्शित कर सकते हैं।

चिंता और समस्या-समाधान क्षमता के बीच सम्बन्ध मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण एवं बहु-अध्ययनित विषय है। अनेक शोध यह दर्शाते हैं कि चिंता व्यक्ति की

संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर गहरा प्रभाव डालती है। जब व्यक्ति अत्यधिक चिंतित होता है, तो उसकी ध्यान-केंद्रण क्षमता कमजोर हो सकती है; वह अनावश्यक विचारों से घिर सकता है; नकारात्मक संभावनाओं की कल्पना कर सकता है; और निर्णय लेने की गति तथा गुणवत्त दोनों प्रभावित हो सकती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अक्सर समस्या की जटिलता को बढ़ा-चढ़ाकर देखता है, जिससे समाधान-उन्मुख सोच कमज़ोर हो जाती है।

चिंता का प्रभाव केवल कार्य-प्रदर्शन पर ही नहीं, बल्कि व्यक्ति की self-appraisal पर भी पड़ता है—अर्थात व्यक्ति अपनी समस्या-समाधान क्षमता को कैसे देखता है। उच्च चिंता वाले व्यक्ति अक्सर अपनी क्षमताओं पर विश्वास नहीं कर पाते, वे गलत निर्णय लेने के भय से ग्रस्त हो सकते हैं, और इसी कारण उन्हें समस्याओं का सामना करने में बाधाएँ महसूस होती हैं। इस प्रकार चिंता का प्रभाव समस्या-समाधान की प्रत्येक अवस्था में दिखाई देता है—समस्या की पहचान से लेकर अंतिम समाधान के चयन तक।

हालाँकि यह भी सत्य है कि चिंता का प्रभाव हमेशा नकारात्मक ही नहीं होता। मध्यम स्तर की चिंता व्यक्ति की सतर्कता, फुर्ती और प्रेरणा को बढ़ा सकती है। यह सतर्कता व्यक्ति को समस्या के प्रति गंभीर बनाती है, जिससे वह व्यापक दृष्टिकोण अपनाकर अधिक सावधानी से निर्णय ले सकता है। परंतु अत्यधिक चिंता संज्ञानात्मक लचीलापन कम कर देती है और समस्या-समाधान क्षमता को सीमित कर देती है। इस प्रकार चिंता और समस्या-समाधान क्षमता के बीच संबंध रैखिक (linear) नहीं बल्कि जटिल और परिस्थिति-आधारित है।

वर्तमान समय में विशेष रूप से विद्यार्थी और युवा वर्ग चिंता से अधिक प्रभावित दिखाई देते हैं। बढ़ती प्रतिस्पर्धा, शैक्षणिक दबाव, करियर की अनिश्चितता, परिवार और समाज की अपेक्षाएँ, सोशल मीडिया का प्रभाव—ये सभी कारक युवा मन में चिंता के स्तर को बढ़ा रहे हैं। यही वर्ग जीवन के महत्त्वपूर्ण निर्णयों, योजनाओं और भविष्य निर्माण के दौर से गुजर रहा होता है, जहाँ समस्या-समाधान क्षमता की आवश्यकता अत्यधिक होती है। यदि चिंता इस क्षमता को प्रभावित करती है, तो इसका प्रभाव केवल शैक्षिक उपलब्धि तक सीमित नहीं, बल्कि दीर्घकालिक व्यक्तिगत एवं सामाजिक विकास तक विस्तारित हो सकता है।

समग्र रूप से देखा जाए तो चिंता और समस्या-समाधान क्षमता के बीच सम्बन्ध अत्यंत सूक्ष्म, जटिल, और बहुआयामी है। एक ओर चिंता व्यक्ति की सोचने, समझने और निर्णय लेने की क्षमता को अवरुद्ध कर सकती है, वहीं दूसरी ओर समस्या-समाधान क्षमता व्यक्ति को चिंता से निपटने के प्रभावी तरीकों की ओर प्रेरित कर सकती है। इस प्रकार दोनों के बीच परस्पर प्रभाव का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यही सम्बन्ध यह समझने में सहायता करेगा कि व्यक्ति किस प्रकार अपने संज्ञानात्मक संसाधनों का उपयोग तनावपूर्ण परिस्थितियों में सफलतापूर्वक कर सकता है।

चिंता और समस्या-समाधान क्षमता के बीच सम्बन्ध का अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि दोनों ही चर (variables) व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व विकास और अनुकूलन क्षमता (adaptability) के केंद्रीय निर्धारक हैं। आज के समय में जीवन की जटिलताएँ, प्रतिस्पर्धा, और बढ़ते सामाजिक-मानसिक दबाव व्यक्तियों को निरंतर ऐसी परिस्थितियों में धकेल रहे हैं, जहाँ त्वरित और सटीक समस्या-समाधान की आवश्यकता बढ़ गई है। जब व्यक्ति लगातार चिंता की स्थिति में होता है, तब उसकी मानसिक ऊर्जा का बड़ा भाग नकारात्मक विचारों, भय और असुरक्षा में खर्च हो जाता है, जिससे वास्तविक समस्याओं को सुलझाने के लिए उपलब्ध संज्ञानात्मक संसाधन कम पड़ जाते हैं। परिणामस्वरूप, चिंता न केवल समस्या-समाधान की गुणवत्ता को प्रभावित करती है, बल्कि व्यक्ति के आत्मविश्वास और कार्यसंतोष को भी कम करती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह समझना आवश्यक है कि किस सीमा तक चिंता संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को बाधित करती है और व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने में किस प्रकार सीमित होता जाता है।

इसके अतिरिक्त, इस विषय का अध्ययन शैक्षिक और व्यावहारिक दोनों ही स्तरों पर अत्यंत उपयोगी है। आज के विद्यार्थी, शिक्षार्थी और युवा व्यावसायिक अक्सर परीक्षा-दबाव, प्रदर्शन-उम्मीदों, प्रतिस्पर्धा और भविष्य की अनिश्चितताओं के कारण उच्च चिंता का अनुभव करते हैं। यदि चिंता उनकी समस्या-समाधान क्षमता को हानि पहुँचा रही हो, तो यह उनके निर्णय-निर्माण, संभावनाओं के विश्लेषण, और भविष्य-योजना की दक्षताओं को भी प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करेगी। इस कारण कई बार प्रतिभाशाली छात्र भी समस्याओं का प्रभावी ढंग से समाधान नहीं कर पाते और असफलता या न्यून प्रदर्शन का सामना करते हैं। इसके विपरीत, यदि समस्या-समाधान क्षमता मजबूत हो तो व्यक्ति चिंता के प्रभाव को कम करने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ विकसित कर सकता है और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाए रख सकता है। ऐसे में चिंता और समस्या-समाधान क्षमता के मध्य सम्बन्ध को समझना मनोवैज्ञानिक परामर्श, शैक्षिक हस्तक्षेपों, मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और व्यक्तिगत विकास की रणनीतियों के निर्माण में महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है।

साहित्य-समीक्षा-

चिंता (Anxiety) और समस्या-समाधान क्षमता (Problem-Solving Ability) मनोविज्ञान के दो महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक एवं भावनात्मक आयाम हैं, जिनके परस्पर सम्बन्ध पर अनेक शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया है। चिंता को सामान्यतः व्यक्ति के भीतर उत्पन्न भय, तनाव, अनिश्चितता एवं असुरक्षा की भावनात्मक प्रतिक्रिया के रूप में देखा जाता है, जबकि समस्या-समाधान क्षमता किसी व्यक्ति की जटिल या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में उचित समाधान प्राप्त करने की कुशलता को दर्शाती है। साहित्य में इन दोनों चर पर किए गए शोध लगातार बताते हैं कि चिंता व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्रियाओं—जैसे ध्यान, विश्लेषण,

स्मृति और निर्णय-निर्माण—पर गहरा प्रभाव डालती है, और इन प्रक्रियाओं से ही समस्या-समाधान क्षमता का स्तर निर्धारित होता है।

चिंता पर प्रारम्भिक शोधों में स्पीलबर्गर (Spielberger, 1983) का योगदान अत्यंत महत्त्वपूर्ण माना जाता है। उन्होंने चिंता को दो रूपों में विभाजित किया—State Anxiety (क्षणिक चिंता) और Trait Anxiety (स्थायी चिंता)। उनके अनुसार, उच्च स्तर की क्षणिक चिंता व्यक्ति के वर्तमान कार्य के प्रति ध्यान और मानसिक स्थिरता को प्रभावित करती है, जबकि स्थायी चिंता दीर्घकालिक रूप से व्यक्ति की संज्ञानात्मक संरचना को कमजोर कर सकती है। इसी आधार पर आगे के शोध यह दर्शाते हैं कि उच्च anxiety व्यक्ति की कार्य-क्षमता और सीखने की प्रक्रिया में बाधक बन सकती है।

Heppner & Peterson (1982) ने समस्या-समाधान क्षमता का एक व्यापक मॉडल प्रस्तुत किया, जिसे Problem-Solving Inventory (PSI) के रूप में विकसित किया गया। इस मॉडल के अनुसार समस्या-समाधान को तीन उप आयामों में समझा जाता है—Problem-Solving Confidence, Approach-Avoidance Style, और Personal Control। इस सिद्धांत के अनुसार, यदि व्यक्ति में आत्मविश्वास की कमी हो, परिहार (avoidance) प्रवृत्ति अधिक हो, या नियंत्रण का अनुभव कम हो, तो वह समस्याओं से बचाव, भ्रम, या गलत निर्णयों का अनुभव कर सकता है।

अनेक शोध अध्ययनों ने चिंता और समस्या-समाधान क्षमता के प्रत्यक्ष सम्बन्ध को उजागर किया है। Sarason (1980) ने अपने अध्ययन में पाया कि उच्च anxiety वाले विद्यार्थी परीक्षा या जटिल शैक्षणिक कार्यों में सही समाधान तक पहुँचने में अधिक समय लेते हैं और कई बार सरल समस्याओं को भी अनावश्यक रूप से कठिन मान लेते हैं। उनका निष्कर्ष था कि चिंता व्यक्ति की संज्ञानात्मक ऊर्जा का एक बड़ा भाग नकारात्मक विचारों में व्यय कर देती है, जिसके कारण समस्या-समाधान के लिए उपलब्ध मानसिक संसाधन कम हो जाते हैं।

D’Zurilla और Goldfried (1971) ने भी समस्या-समाधान को एक व्यवहारिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित करते हुए कहा कि उच्च anxiety व्यक्ति की तार्किक सोच और निर्णय-निर्माण क्षमता को बाधित करती है। उनके अनुसार anxiety व्यक्ति को संभावित जोखिमों पर अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करती है, जिससे समाधान-उन्मुख सोच कम हो जाती है। इसी प्रकार, Beilock (2008) ने भी घोषित किया कि anxiety विशेषकर working memory को बाधित करती है, जो समस्या-समाधान की प्रमुख संज्ञानात्मक आवश्यकता है।

युवा और छात्र समुदाय पर किए गए कई अध्ययनों से भी यही प्रवृत्ति सामने आती है। Misra & McKean (2000) ने पाया कि शैक्षणिक तनाव (academic stress) और

बढ़ी हुई anxiety छात्रों की समस्या-समाधान क्षमता को सीधे प्रभावित करती है। उच्च anxiety वाले छात्र जटिल समस्याओं को समझने में कठिनाई अनुभव करते हैं और अक्सर अनिर्णय, टालमटोल तथा irrational choices प्रदर्शित करते हैं। इसके विपरीत, मध्यम स्तर की anxiety (moderate anxiety) सतर्कता और फोकस बढ़ाकर कुछ परिस्थितियों में समस्या-समाधान को बेहतर बना सकती है—हालाँकि यह प्रभाव सीमित होता है।

भारतीय संदर्भ में भी इस विषय पर कई शोध उपलब्ध हैं। Sharma (2011) ने कॉलेज छात्रों पर किए अध्ययन में पाया कि anxiety स्तर और problem-solving confidence के बीच नकारात्मक सहसंबंध (negative correlation) पाया गया। उच्च anxiety वाले छात्रों में आत्मविश्वास, initiative-taking और निर्णय-सटीकता में उल्लेखनीय कमी देखी गई। इसी प्रकार Deshpande & Naik (2014) ने अपने अध्ययन में बताया कि उच्च anxiety वाले विद्यार्थियों में avoidance-based coping रणनीतियाँ अधिक पाई जाती हैं, जिससे उनकी समस्या-समाधान क्षमता कमजोर होती है।

कई शोध यह भी संकेत देते हैं कि anxiety केवल cognitive स्तर को ही नहीं बल्कि व्यक्ति की self-perception of problem-solving ability को भी प्रभावित करती है। Heppner के अनुसार anxiety व्यक्ति में "मैं कुछ गलत कर दूँगा" की भावना बढ़ाती है, जिसके कारण वह समस्याओं से दूर भागता है या उन्हें अत्यधिक दबाव के रूप में महसूस करता है। इस प्रकार anxiety समस्या-समाधान के व्यवहारिक एवं भावनात्मक दोनों पहलुओं पर प्रभाव डालती है।

समग्र रूप से साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि चिंता व्यक्ति की समस्या-समाधान क्षमता पर बहुआयामी प्रभाव डालती है। अत्यधिक चिंता संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं, आत्मविश्वास, निर्णय-निर्माण, और समस्या-विश्लेषण क्षमता को कमजोर करती है, जबकि मध्यम स्तर की चिंता कुछ स्थितियों में प्रेरणा और फोकस को बढ़ा सकती है। अधिकांश शोधों का निष्कर्ष यह है कि anxiety और problem-solving ability के बीच नकारात्मक सम्बन्ध पाया जाता है—विशेषकर छात्रों और युवाओं में यह सम्बन्ध अधिक स्पष्ट रूप से उभरता है।

अध्ययन का उद्देश्य -

वर्तमान अध्ययन में चिंता स्तर तथा समस्या-समाधान क्षमता के पारस्परिक सम्बन्ध को व्यवस्थित रूप से समझने का प्रयास किया गया है। यद्यपि पूर्ववर्ती शोधों ने यह संकेत दिया है कि चिंता व्यक्ति की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर प्रत्यक्ष प्रभाव डाल सकती है, किन्तु विभिन्न प्रकार की चिंता (जैसे—State Anxiety और Trait Anxiety) समस्या-समाधान क्षमता को किस रूप में प्रभावित करती है, इस पर अभी भी गहन एवं स्पष्ट शोध अपेक्षित है। अतः इस अध्ययन में इन दोनों चरों के बीच सम्बन्ध, उनकी

दिशा तथा इनका संभावित मनोवैज्ञानिक प्रभावों को ध्यान में रखते हुए कुछ विशिष्ट उद्देश्यों को निर्धारित किया गया है। -

- अध्ययन में प्रतिभागियों के स्टेट एंग्ज़ाइटी स्तर का आकलन करना।
- प्रतिभागियों के ट्रेट एंग्ज़ाइटी स्तर का मूल्यांकन करना।
- प्रतिभागियों की समस्या-समाधान क्षमता का परीक्षण करना।
- स्टेट एंग्ज़ाइटी और समस्या-समाधान क्षमता के बीच सम्बन्ध का विश्लेषण करना।
- ट्रेट एंग्ज़ाइटी और समस्या-समाधान क्षमता के बीच सम्बन्ध का विश्लेषण करना।
- पुरुष और महिला प्रतिभागियों के चिंता स्तरों की तुलना करना।
- पुरुष और महिला प्रतिभागियों की समस्या-समाधान क्षमता की तुलना करना।
- चिंता स्तर के भिन्न-भिन्न स्तरों पर समस्या-समाधान क्षमता में होने वाले अंतर का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ -

उपरोक्त उद्देश्यों के आधार पर अध्ययन के लिए ऐसी परिकल्पनाएँ तैयार की गई हैं जो चिंता स्तर और समस्या-समाधान क्षमता के संभावित सम्बन्धों का परीक्षण करने में सहायता प्रदान करें। इन परिकल्पनाओं में मुख्यतः स्टेट और ट्रेट एंग्ज़ायटी को स्वतंत्र चर तथा समस्या-समाधान क्षमता को आश्रित चर के रूप में लेने का प्रयास किया गया है। इसके अतिरिक्त, लिंग के आधार पर संभावित अंतर तथा चिंता स्तर के विभिन्न स्तरों के प्रभावों को भी शामिल किया गया है। ये परिकल्पनाएँ सांख्यिकीय रूप से जाँच योग्य तथा वस्तुनिष्ठ रूप से मापी जाने योग्य रूप में प्रस्तुत की गई हैं।

- H1- स्टेट एंग्ज़ाइटी और समस्या-समाधान क्षमता के बीच नकारात्मक सहसंबंध होगा।
- H2- ट्रेट एंग्ज़ाइटी और समस्या-समाधान क्षमता के बीच नकारात्मक सहसंबंध होगा।
- H3- उच्च स्टेट एंग्ज़ाइटी वाले व्यक्तियों की समस्या-समाधान क्षमता निम्न स्टेट एंग्ज़ाइटी वाले व्यक्तियों की तुलना में कम होगी।
- H4- उच्च ट्रेट एंग्ज़ाइटी वाले व्यक्तियों की समस्या-समाधान क्षमता निम्न ट्रेट एंग्ज़ाइटी वाले व्यक्तियों की तुलना में कम होगी।
- H5- पुरुष और महिला प्रतिभागियों के स्टेट एंग्ज़ाइटी स्तर में महत्वपूर्ण अंतर होगा।
- H6- पुरुष और महिला प्रतिभागियों के ट्रेट एंग्ज़ाइटी स्तर में महत्वपूर्ण अंतर होगा।

❖ H7- पुरुष और महिला प्रतिभागियों की समस्या-समाधान क्षमता में महत्वपूर्ण अंतर होगा।

❖ H8- चिंता स्तर के विभिन्न स्तरों (उच्च, मध्यम, निम्न) पर समस्या-समाधान क्षमता में महत्वपूर्ण अंतर होगा।

शोध प्रविधियाँ –

नमूना – पूर्णिया जिले के 20 से 40 वर्ष के व्यक्तियों (पुरुष = 175 और महिला = 175 छात्र) से नमूना (N = 350) यादृच्छिक रूप से एकत्र किया जाएगा।

उपकरण/प्रश्नावली – डेटा संग्रह में निम्नलिखित प्रश्नावली का उपयोग किया जाएगा।

(क) **व्यक्तिगत आंकड़ा विवरणी (PDS)** – स्वनिर्मित

(ख) **स्टेट-ट्रेट एंजाइटी इन्वेंटरी (STAI)** - स्पैलबर्गर, सी० डी० एवं अन्य (1983)

(ग) **प्रॉब्लम सॉल्विंग इन्वेंटरी (PSI)** - हैप्पनर, पी० पी०; पीटरसन, सी० एच० (1982)

इसके अलावे आवश्यकतानुसार उपरोक्त प्रश्नावली में परिवर्तन भी किया जा सकता है।

नमूनों का सांख्यिकीय विश्लेषण- इस शोध में सर्वप्रथम STAI तथा PSI दोनों स्केलों के मदों का स्कोरिंग कर उनके उप-आयामों के लिए Mean, SD तथा विश्वसनीयता (Cronbach's Alpha) निकाली जाएगी। इसके बाद State Anxiety, Trait Anxiety तथा Problem-Solving Ability (कुल एवं उप-आयाम) के बीच सम्बन्ध का परीक्षण पियर्सन सहसंबंध द्वारा किया जाएगा। साथ ही anxiety के प्रभाव को अधिक स्पष्ट रूप से समझने हेतु multiple regression analysis किया जाएगा जिसमें समस्या-समाधान क्षमता निर्भर चर (Dependent Variable) तथा anxiety के स्तर पूर्वानुमेय चर (Predictors) होंगे। यदि आवश्यक हो तो anxiety के उच्च और निम्न स्तर वाले प्रतिभागियों के बीच समस्या-समाधान क्षमता के अंतर को जाँचने हेतु independent t-test या ANOVA का प्रयोग किया जाएगा। इसके अतिरिक्त यह भी देखा जाएगा कि state और trait anxiety संयुक्त रूप से समस्या-समाधान क्षमता की कितनी व्याख्या करते हैं, जिसके लिए hierarchical regression अथवा nonlinear (curvilinear) analysis उपयोग किया जा सकता है। सभी विश्लेषण .05 के significance level पर किए जाएँगे।

शोध के बाद तैयार की जाने वाली शोध ग्रंथ का पूरा अध्याय इस प्रकार होगा:--

अध्याय 1:-- परिचय

अध्याय 2:-- साहित्य की समीक्षा

अध्याय 3:-- शोध पद्धति

अध्याय 4:-- परिणाम और चर्चा

अध्याय 5:-- निष्कर्ष और सुझाव

संदर्भ ग्रंथ सूची

परिशिष्ट

संदर्भ ग्रंथ सूची -

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem-solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*(1), 107–126.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). *Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory (SPSI)*. Psychological Assessment Resources.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(1), 136–157.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders, 15*(3), 231–245.
- Gautam, R. K. (2014). *Psychology of anxiety*. New Delhi: Pearson India.

- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology, 29*(1), 66–75.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Nezu, A. M. (1987). A problem-solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review, 7*(2), 121–144.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). Springer.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Stanley, M. A., & Beck, J. G. (2000). Anxiety disorders. *Clinical Psychology Review, 20*(6), 731–754.
- Taylor, S. (1999). *Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety*. Erlbaum.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). Anxiety 101. Springer Publishing.

शोधार्थी का हस्ताक्षर